



## 고기는 산성 식품이어서 건강에 해롭다?

식물을 산성과 알칼리성으로 처음 나누는 사람은 19세기 스위스 바젤대학 생리학자였던 분게 교수였다. 그는 “산성식품인 고기를 많이 먹으면 몸이 산성 쪽에 가까워지므로 알칼리성 식품을 함께 섭취해 균형을 맞춰야 한다”고 주장했다. 그 후 산성식품은 몸에 나쁘고 알칼리성(염가성)식품은 건강에 유익하다는 속설이 퍼지기 시작했으며 지금도 이 속설을 그대로 믿는 사람이 허다하다. 산성식품은 맛이 신 식품이 아니다.

감귤·사과는 신맛이 나지만 알칼리성 식품이다. 산성식품은 인·황·염소 등 비(非)금속 원소가 나트륨·칼륨·칼슘·마그네슘 등 금속 원소보다 더 많이 든 식품을 가리킨다. 식품 속 금속원소와 비금속원소의 양이 같으면 중성식품, 금속원소가 비금속원소보다 많으면 알칼리성 식품으로 분류된다. 대개 육류·어패류·계란 등 동물성 식품은 산성, 채소 등 식물성 식품은 알칼리성이다. 예외적으로 우리의 주식인 쌀밥 등 곡류는 식물성 식품이지만 산성식품이다. 비금속원소인 인(磷)이 많이 들어있기 때문이다. 국내 조사 결과에 따르면 최강의 산성식품은 가다랑어이고 다음은 계란 노른자·귀리·현미·참치·문어·오징어·도미·굴의 순서이다. 반면 가장 강한 알칼리성 식품은 다시마이고 다음은 미역·강낭콩·표고버섯·콩·토란·팥·상추 등의 순(順)이다. 대표적인 중성식품은 간장·된장이며 김·아스파라거스·두부·우유·모유 등도 중성식품에 가깝다. 물질을 산성과 알칼리성으로 나누는 기준은 수소 이온지수인 pH이다. 건강한 사람의 혈액은 약알칼리성인 pH 7.4를 유지한다. 여기서 pH가 0.1만 변해도 몸에 이상이 오며 0.3이 오르내리면 의식을 잃거나 생명이 위태로워진다. 식품을 산성과 알칼리성으로 나누는 일은 의미가 별로 없다. 산성 또는 알칼리성 식품을 다량 섭취해도 혈액의 pH는 거의 변하지 않기 때문이다. 우리의 혈액은 pH를 가능한 한 변화시키지 않으려는 자체 완충 능력을 갖고 있다. 채소·과일이 웰빙 식품인 것은 분명하나 그 이유는 알칼리성 식품이어서가 아니라 비타민·미네랄·식이섬유·파이토케미컬(식물성 생리활성물질) 등 소중한 영양소들이 풍부하기 때문이다. 따라서 알칼리성 식품을 골라 먹어야 체질의 산성화를 막고 당뇨병 등 성인병을 예방할 수 있다는 일부의 주장은 과학적으로 근거 없는 이야기이다. 건강한 사람이 산성식품을 많이 먹는다고 해서 몸이 산성으로 바뀌는 것이 아니며 알칼리성 식품을 즐긴다고 해서 체질이 알칼리성으로 변하는 것은 아니기 때문이다. 만약 즐겨 먹는 식품이 산성이냐 알칼리성이냐에 따라 각 개인의 체질이 바뀐다면 채소·과일 등 알칼리성 식품만 섭취하는 채식주의자의 경우 체질이 알칼리성으로 변해 몸과 건강이 영망이 되고 말 것이다. 그러나 이런 일은 일어나지 않는다. **독거쟁이**